

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 49

**Artikel:** Trampolin  
**Autor:** Bechter, Barbara / Bataillon, Jean Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992392>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516.486

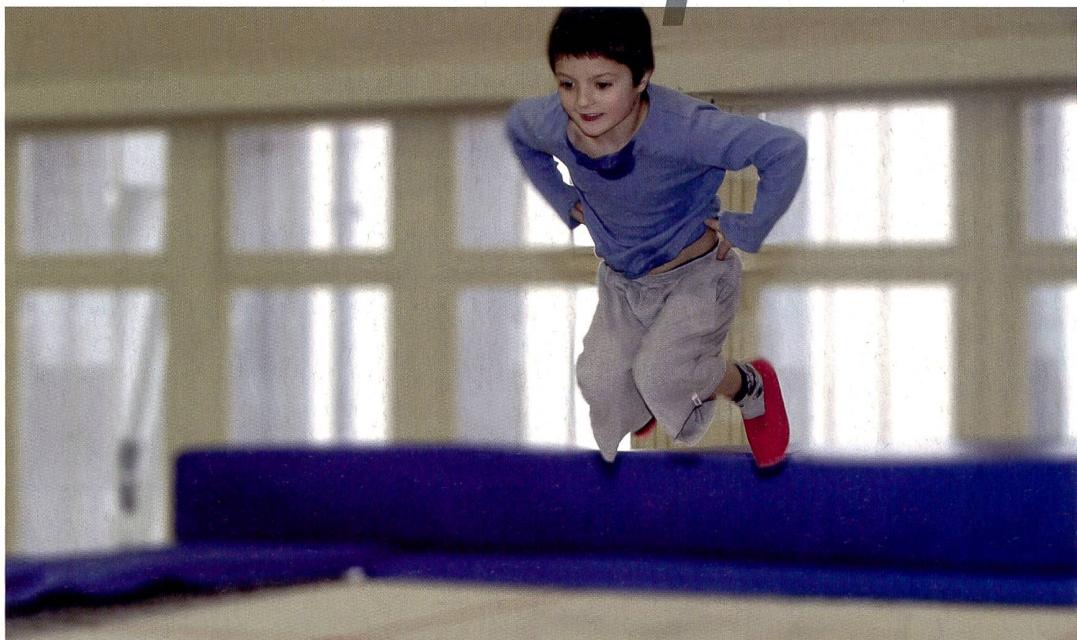
# Trampolin

mobile  
praxis

# 49

BASPO & SVSS

Sto.



Trainieren wie bei der Nasa – die Schwerkraft überwinden – seinen Körper beherrschen – den Nervenkitzel des freien Falls erleben – sich einmal wie ein Astronaut fühlen – sich frei im dreidimensionalen Raum bewegen – seine Grenzen erfahren: Das und noch viel mehr bietet das Trampolinspringen. Diese Praxisbeilage lässt sich als eine Annäherung ans Fliegen während des Unterrichts bezeichnen.

Autoren: Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon

Redaktion: Francesco Di Potenza

Fotos: Ueli Känzig, Layout: Monique Marzo

Wie erklärt es sich, dass die Verkaufszahlen der Gartentrampoline in den letzten fünf Jahren massiv gestiegen sind? Trampoline scheinen Gross und Klein magisch anzuziehen. Die springende Wirkung des Tuches hilft Dick und Dünn die Schwerkraft zu überwinden. Es fördert wie kein anderes Grossgerät die sensomotorische Entwicklung. Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit sind die Grundlagen jedes Sprunges. Orientierungsfähigkeit ist unabdingbar für die unterschiedlichen Landpositionen sowie bei Rotationen. Variation der Sprunghöhe, der Rotationsgeschwindigkeit oder Winkelstellungen der Gelenke erfordern eine hohe Differenzierungsfähigkeit. Nicht umsonst kommt es zur Frühförderung im Behinderten-Bereich sowie in Therapie und Rehabilitation zum Einsatz.

ein gelungener Sprung auf das Selbstvertrauen einer Person auswirkt.

Weil es nur Gutes über diese Gerät zu sagen gibt, widmen wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit, auf dass Gross und Klein sich freudvoll bewegen!

## Sicherheit und Disziplin

Wir sind uns alle einig, dass die Faszination des Trampolinspringens auch seine Gefahren birgt. Um diese zu minimieren, gilt es, die Sicherheitsbestimmungen (siehe Seite 2) einzuhalten und den Anweisungen von Lehrern und Lehrern strikte Folge zu leisten. Disziplin ist der oberste Sicherheitsfaktor! Disziplin heißt Befolgen der Anweisungen der Lehrperson, heißt Einhalten von minutiosen Lernschrittfolgen und heißt, seine eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen.

## Knochendichte und Selbstvertrauen

Das fortlaufende Belasten-Entlasten regt nicht nur das Herz- und Kreislaufsystem an, auch das Lymphsystem wird in hohem Masse stimuliert und die Entschlackung dadurch angeregt. Die Knochendichte ist eine Frage der Belastungsreize. Jeder Sprung auf dem Trampolin stellt einen solchen dar. Und Fliegen löst Emotionen aus. Es lässt uns ein kleines bisschen erahnen, was Leichtigkeit des Seins bedeuten könnte. Und die gelöst lachenden Gesichter sprechen Bände darüber, wie sich

## Gross und Klein

Ab welchem Alter darf man Trampolinspringen? Sind alle Übungen für jede Alterstufe geeignet? Grundsätzlich gibt es weder eine obere, noch eine untere Alterslimite auf dem Trampolin. Wer ohne fremde Hilfe auf das Gerät kommt, erfüllt schon die Mindestanforderung! Also: Helfen Sie niemandem auf das Gerät zu steigen. Wer Hilfe braucht zum Hochsteigen, hat oben nichts zu suchen. ■

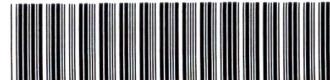
mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:  
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 6478  
mobile@basp.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006478618



# Aufstellen – die halbe Miete

Wer es schafft, das Trampolin mit seinen 250 kg ohne blaue Finger oder Schlimmeres zu installieren, der hat schon die grösste Hürde genommen. Für eine sichere Installation braucht es mindestens zwei erwachsene, respektive grosse, starke Personen, welche über die Aufstellung instruiert worden sind.

**A**n den Stirnseiten des Gerätes werden sogenannte Trampolintische angebracht. Diese können mit Kasten oder Baren gebaut – und mit mindestens 16 cm dicken Matten abgedeckt werden. Auf den Längsseiten werden mindestens je drei Bodenmatten der Länge nach ausgelegt. Das Gerät muss auf beiden Längsseiten mindestens 2 m Abstand von andern Einrichtungen oder Gegenständen aufweisen.

## Eurotramp versus Gartentrampolin

Bezüglich des methodischen Aufbaus besteht kein Unterschied, ob man auf einem Gartentrampolin oder auf einem Schulgerät turnt. Im Gegenteil: Die gängige Methode auf dem Gartengerät heisst «try and error», was die Gefahren um ein Vielfaches erhöht.

In Schule und Verein geniessen die Turnenden einen gezielten Aufbau vom Einfachen zum Schweren, wo sie mit steigender Schwierigkeit an die Endform herangeführt werden. Dieses Vorgehen ist ein wichtiger Beitrag zur Unfallverhütung was wiederum dafür spricht, dass das Trampolin unter fachkundiger Aufsicht im Turn- und Sportunterricht Platz findet.

## Was ist ein qualifizierter Leiter?

Die Schulen verlangen eine «entsprechende Ausbildung». Nachweisbar ist sie nicht, weil das Trampolin im Geräteturnen integriert ist. Und selbst das wird nicht bei allen Sportinstituten gleich behandelt.

Trampolin ist in J+S-Schulsport den Sicherheitssportfächern zugeordnet. Diese erfordern eine entsprechende Leiterausbildung, im Falle vom Trampolin das J+S-Modul Trampolin ABC oder Trampolin in der Schule. Beide Module lösen in der NDBJS den Zusatz «Trampolinunterricht» aus.

Bis zum heutigen Zeitpunkt ist dies schweizweit der einzige schriftliche Nachweis einer Einführung ins Trampolinturnen. Turn-Sportlehrer ETH mit Spezialfach- oder Vertiefungsfach Getu können gegen eine Kopie ihres Diploms diesen Eintrag in der NDBJS bei der Fachleitung Getu, Barbara Bechter, beantragen. ■

## 10 Sicherheitsregeln für das Trampolinspringen

1. Schmuck und Uhren ausziehen, Piercings abdecken.
2. Es springt jeweils nur **eine Person** aufs Mal.
3. Geräteschuhe oder Socken an den Füßen tragen.
4. Anfänger **maximal 30 Sekunden** oder 10 Sprünge in Folge springen.
5. Keine Salti ausführen, zuerst die Grundschule erlernen.
6. Nie vom Trampolin auf den Boden springen, sondern auf dem Gerät stoppen und sorgfältig hinunter steigen.
7. Die nächste Person besteigt das Gerät auf der gegenüberliegenden Seite des abtretenden Springers.
8. An jeder Längsseite stehen mindestens zwei Personen zur Absicherung.
9. Es sitzt nie jemand auf dem Polster oder dem Rahmen.
10. Der Aufenthalt unter dem Gerät ist strikte untersagt.

*Sicherheitsbestimmungen für Gartentrampoline:  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) → Suchbegriff «Trampolin»*

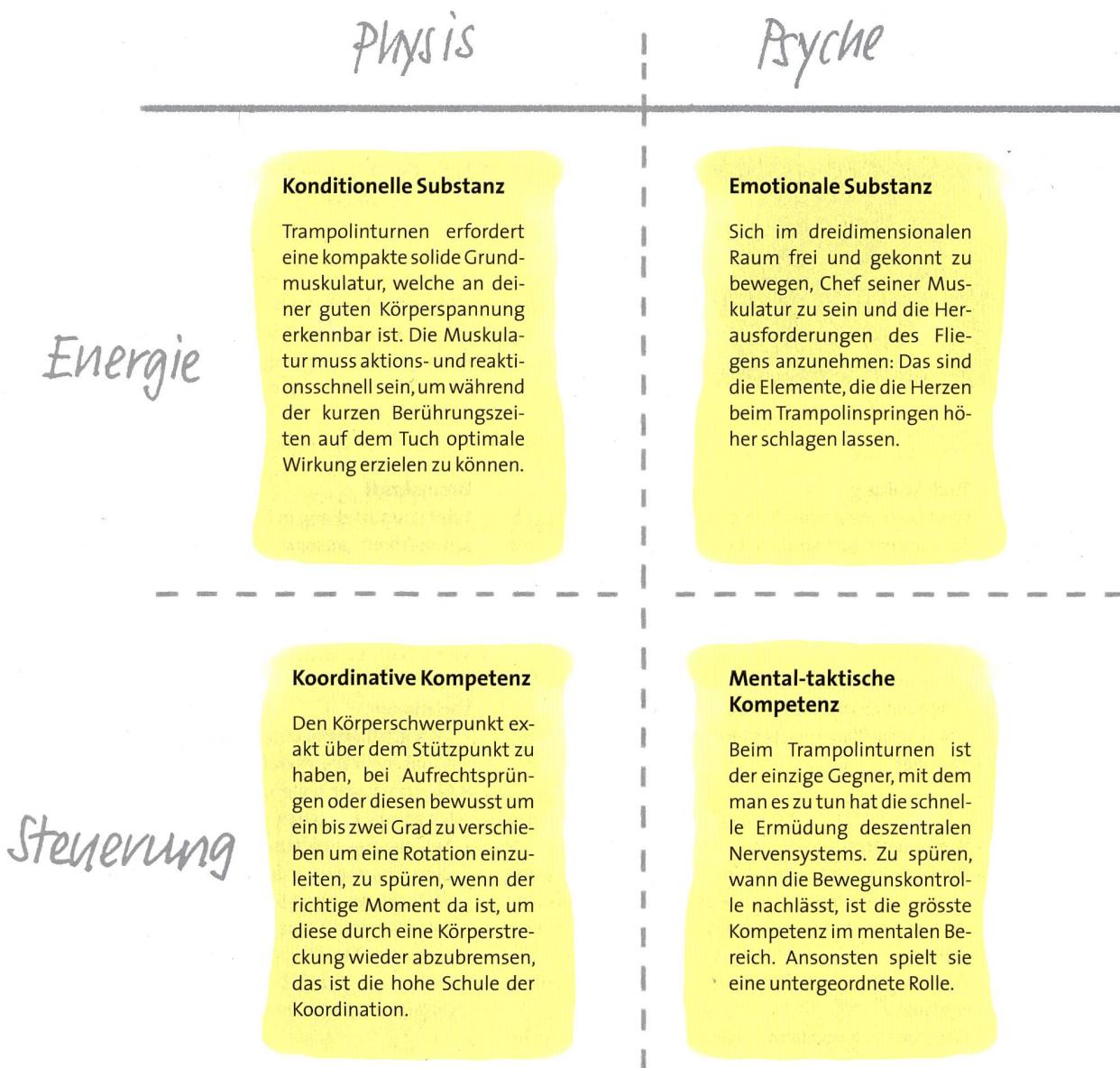
ETH-ZÜRICH

09. Feb. 2009

BIBLIOTHEK

# Vier Komponenten der Leistung

Die verschiedenen Leistungsanteile stehen in allen Sportarten in einem engen Beziehungsgefüge. Ausdruck dieses Zusammenspiels ist die Qualität der ausgeführten Bewegung: die Technik als sportmotorische Präsentationsform. Beim Trampolinturnen sind besonders die Koordinativen Fähigkeiten gefragt!



## Niveau berücksichtigen

Bei den Übungsangeboten finden sie folgende Bezeichnungen:

- N1 = Einsteigerniveau oder Kinder von 5 bis 7 Jahren;
- N2 = Fortgeschrittene oder Kinder von 8 bis 10 Jahren;
- N3 = Könner oder Jugendliche ab 11..

Die Bezeichnungen «Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner» beziehen sich dabei nicht auf trampolinspezifische Fertigkeiten, sondern auf das Mass der Körperbeherrschung. Bei einer normalen Bewegungsentwicklung entsprechen sie mehr oder weniger den Altersangaben.



# «Ohne Spannung – kein Sprung»

Körperspannung ist die alles entscheidende Voraussetzung, damit das physikalische Gesetz von Aktio-Reaktio in Kraft treten kann und das Trampolintuch den Körper des Turners in die Luft katapultieren kann. Dieses Zusammenspiel der gesamten Körpermuskulatur fordert – und fördert – das Steuerungssystem und demzufolge die Koordinationsfähigkeit in hohem Masse.

## Tuchfühlung

**Wie?** Überqueren des Trampolins im Gehen, wobei ein Fuß immer Tuchkontakt behält. Die Sprungwirkung des Tuches wird dabei mit den Knien abgedämpft. Diese Übung kann sowohl als Längsüberquerung als auch als Runde dem Tuchrand entlang ausgeführt werden.

### Variationen:

- Dito im Laufen. Wer macht am meisten Schritte?
- Dito mit beidbeinigen «Stossdämpfersprüngen». Wer schafft am meisten Beinbewegungen auf einer Länge?

## Wellensurfen 1

**Wie?** Vorschrittstellung in der Mitte des Trampolins. Hände sind immer auf Hüfte abgestützt. 3 × springen mit dem rechten Bein vorne, 3 × mit dem linken Bein vorne.

Wer schafft es fortlaufend nach 3 Sprüngen das Bein zu wechseln?

**Wichtig:** Nach **20 bis 30** Sekunden Sprungdauer Schüllerwechselt!

### Variationen:

- Mit Blick geradeaus, Punkt fixieren an Wand (N 2/3).
- In Vorförwärtsbewegung (N 1).
- in Rückwärtsbewegung (N 1/2).
- 3 Sprünge gefolgt von 3 Stossdämpfern (kein Höhengewinn, sondern mit Kniebewegungen absorbieren).

## Bremskraft

**Wie?** Grundstellung in der Mitte des Trampolins. Füße schulterbreit auseinander. **Hände auf Hüften aufgestützt.** Zweimal springen, beim dritten Mal bremsen, d.h. Schwung mit Beinen ausfedern, Tuchkontakt behalten. Das Ganze 3 × hintereinander.

Wer schafft es, abzuspringen ohne das Gleichgewicht zu verlieren?

### Variationen:

- Mit jeder Sprungkombination höher springen und damit mehr Bremskraft aufwenden.
- Gleichmässige hohe Sprünge. N 1:15 cm hoch, N 2:25 cm-, N 3:50 cm-.
- Auf äusseres akustisches Kommando abbremsen.
- Längsüberquerung des Tuches in fortlaufendem Wechsel von einem Sprung gefolgt von einem Stossdämpfer (Stopper).
- Eine Länge Stossdämpfer-Bewegungen: Wer schafft die höchste Anzahl Bewegungen auf einer Länge (Wie Buckelpiste fahren)?

### Käfer auf dem Rücken

**Wie?** In der Tuchmitte auf dem Rücken. Gestreckte Arme und Beine gegen die Decke gerichtet. Kopf abgehoben. Wer schafft es, aus dieser Position ins Wippen zu kommen (N 1)?

Übrigens die beste Art des Bauchmuskeltrainings!

#### Variationen:

- während der Flugphase den Körper ausstrecken (N 2).
- mit 1/2 Schraube zum Vierfüßlerstand (N 2).
- mit 1/1 Schraube wieder zum Rücken (N 3).

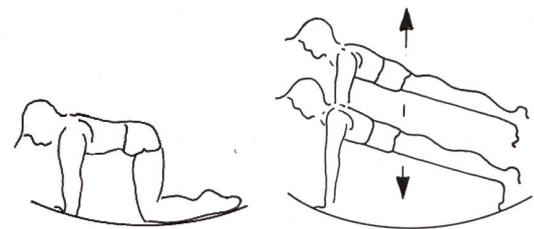


### Liegestützstellung

**Wie?** Diese Position erfordert ein hohes Mass an Stützkraft und Rumpfstabilisierung und empfiehlt sich erst ab N2. Wer schafft es, in dieser Position mit geradem Rücken 10 x zu wippen (N 2/3)?

#### Variationen:

- Wippen in Bänklistellung (N 1).
- abwechselungsweise Bänklistellung-Liegestützstellung (N 2).
- Liegestützstellung rw (N 2/3).

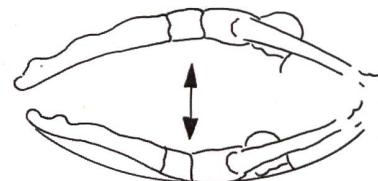


### Bananen-Wippen

**Wie?** Bauchlage in der Mitte des Trampolins. Ausgestreckte Arme berühren immer die Ohren. Hände und Füsse drücken gleichzeitig ins Tuch und bringen dadurch den Körperschwerpunkt in Bewegung. Wer schafft es, so ins Wippen zu kommen?

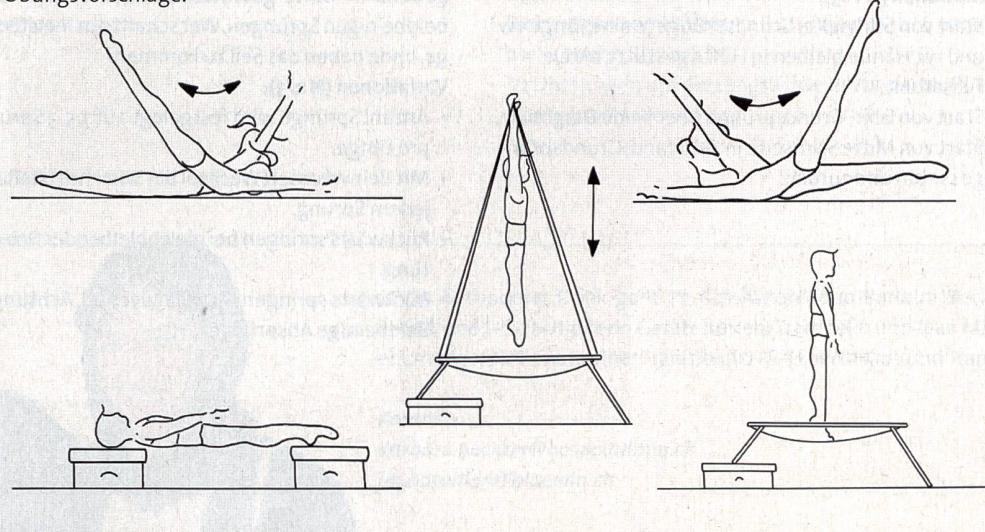
#### Variationen:

- Becken so hoch heben, dass Ball unten durch gepasst werden kann (N 3).
- dito in Rückenlage (ohne Ball!!) (N 3).
- Fortlaufender Wechsel zw. Bauch-, und Rückenlage (N 3).



### Sprungpausen nützen

Da immer nur ein Springer auf dem Trampolin sein kann, ist es sinnvoll, Zusatzstationen anzubieten, die auf die Sprungübungen vorbereiten. Dabei soll das Augenmerk auf den Aufbau der Muskelspannung gerichtet werden. Einige Übungsvorschläge:



# Immer wissen, wo man ist

**Wenn nichts anderes erwähnt ist, beginnen die Übungen in der Mitte des Trampolins in Grundstellung. Das heisst: Füsse Schulterbreit auseinander, Arme neben dem Körper.**

Die Koordinativen Fähigkeiten sind das Ah und Oh des Trampolinturnens. Die Steuerungsfähigkeit des eigenen Körpers auf einer instabilen Unterlage erfordert während der ganzen Sprungdauer höchste Konzentration. Dabei gilt die ganze gesammelte Aufmerksamkeit dem geordneten Zusammenspiel der Extremitäten in Bezug auf den Körperschwerpunkt – der Mitte. Rhythmisches in der Mitte bleiben heißt also die Devise.

## Wellensurfen 2

**Wie?** Arme in Hüfte gestützt, 3 Sprünge in Vorschrittstellung rechts, 3 in Vorschrittstellung links. Start aus der Ecke, auf der Diagonalen springen, sowohl die rechte wie die linke Diagonale.

Die Vorschrittstellung erleichtert die Rumpfstabilisierung!

### Variationen:

- Start von Mitte der Stirnseite, in Zick-Zack Bewegung vorwärts (N 2), 3 Sprünge diagonal rechts, 3 Sprünge diagonal links.
- Start von Mitte Stirnseite aber in Seitstellung, Sprünge in Seitwärtsbewegung (N 2/3).
- dito mit halber Drehung um Längsachse bei jedem 2. Sprung (N 2/3).

## Grundsprung

**Wie?** Grundstellung mit Händen auf Hüfte gestützt. Wer schafft es, von 3- (N 1), 5- (N 2) oder 7 (N 3) Sprüngen jeden Sprung etwas höher als den vorherigen zu springen, ohne das Mittelkreuz zu verlassen? Bei Verlassen des Mittelkreuzes muss sofort abgebremst werden.

### Variationen (N 1-3):

- Start von Stirnseite, Grundsprünge je eine Länge vw und rw, Hände bleiben in Hüfte gestützt, aktive Fussarbeit.
- Start von Ecke, Grundsprünge über beide Diagonale.
- Start von Mitte Stirnseite in Seitstand, Grundsprünge sw hin und zurück.

## Massarbeit

**Wie?** Grundstellung in einer Ecke des Trampolins, Hände auf Hüfte gestützt. Dem Tuchrand entlang das Trampolin umrunden, indem die Längsseiten in je 4 Sprünge vorwärts- und die Breitseiten in je 4 Sprünge vorwärts unterteilt werden. An jedem Ende wird abgebremst, 1/4 Drehung ausgeführt und wieder gestartet (N1).

Wer schafft es, die Strecken am gleichmäigsten aufzuteilen?

### Variationen:

- dito ohne in den Ecken abzubremsen (N 1/2).
- dito ohne 1/4 Drehungen: Je 4 Sprünge vw-, sw-, rw-, sw, bis wieder an Ausgangsstellung (N 2/3).
- Jede Seite in 3 vw Sprünge unterteilen, in der Ecke je 1/4 Standschraube (N 2/3).
- Jede Seite in 2 vw Sprünge unterteilen, in der Ecke je 1/4 Standschraube (N 2/3).

## Seiltänzer

**Wie?** Über die Mitte des Trampolins wird der Länge nach ein elastisches Seil gespannt.

Vorschrittstellung auf Seilende, Hände bleiben durchgehend in Hüfte gestützt. Überqueren des Seils mit beidbeinigen Sprüngen. Wer schafft am meisten Sprünge, ohne neben das Seil zu kommen?

### Variationen (N 2/3):

- Anzahl Sprünge wird festgelegt auf 7, 5, 3 Sprünge pro Länge.
- Mit Beinwechsel (Wechsel der Vorschrittstellung) bei jedem Sprung.
- Rückwärts springen bei gleichbleibender Beinhal tung.
- Rückwärts springen mit Beinwechsel. Achtung: Beidbeinige Absprünge.



### Armkreis

**Wie?** Grundstellung. Mit vollständig durchgestreckten steifen Beinen fortlaufende beidseitige Armbewegungen vorwärts-hoch und seitwärts-tief, bis alleine die Armschwünge den Körper vom Tuch abheben lassen. Metapher: die Arme zeichnen eine aufgehende Sonne in die Luft.

#### Variationen:

- Aus Vorschrittstellung «Wellensurfen» an Ort (3 Sprünge rechts vor, 3 Sprünge links vor) mit Armkreisen kombinieren.
- Zick-Zack-Sprünge mit Armkreisen kombinieren.
- Aus Grundstellung Grundsprung an Ort mit Armkreisen kombinieren.

### Armspiel

**Wie?** Grundstellung mit Armen in Seithalte. Bei jedem Sprung Armhaltung wechseln von Seithalte in Hochhalte in Seithalte in Hochhalte. Wer schafft 4, 6, 8 Sprünge in Folge?

#### Variationen:

- Grundstellung mit Armen in Seithalte. In einer Hand einen Tennisball und diesen bei jedem 2. Sprung in der Hochhalte von einer Hand in die andere wechseln.
- Grundstellung mit Armen in Seithalte. Doppelte Armgeschwindigkeit. Das führt bei jedem Sprung zu einem Handwechsel des Tennisballes in der Hochhalte.

### Reifentanz

**Wie?** Auf die Mitte des Trampolins einen Reifen platzieren. Wer schafft 8 Sprünge, ohne vom Reifen berührt wird. Armhaltung frei.

#### Variationen:

- Wer kann dabei den Reifen bei jedem Sprung vom Tuch abheben lassen?

### Uhrzeit

**Wie?** Das rote Mittelkreuz stellt ein Zifferblatt dar mit den Stundenachsen 9-3 und 12-6. Grundstellung auf der 9-3-Achse mit Blick gegen 12 Uhr. Hände auf Hüfte gestützt. Fortlaufende  $\frac{1}{4}$  Drehungen nach 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr usw.

#### Variationen:

- Feindosierung der Längsrotationen indem nur je  $\frac{1}{8}$  Rotation ausgeführt wird.
- Rotationsradius steigern und je  $\frac{1}{2}$  Schraube: Sprung von 12 Uhr nach 6 Uhr usw.
- Wer kann  $\frac{1}{4}$  Schraube ausführen, also von 12 Uhr nach 12 Uhr springen?
- dito in die andere Drehrichtung
- Partner ruft in der Luft die Zeit zu, nach der beim nächsten Absprung gedreht wird.
- Rotationen kombinieren z.B.:  $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{2}$ .
- Richtungen kombinieren z.B.:  $2 \times \frac{1}{2}$  nach re,  $\frac{1}{4}$  nach li,  $2 \times \frac{1}{4}$  nach li,  $\frac{1}{4}$  nach re.
- $\frac{1}{2}$  Drehungen um die Längsachse in Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung.



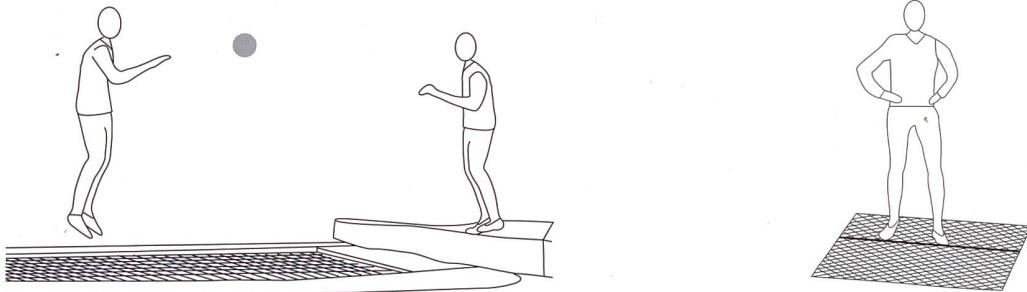
Unser besonderer Dank geht an das Autorenduo Barbara Bechter, Dozentin EHSM, und J+S-Fachleiterin Geräteturnen/Trampolin und Jean Michel Bataillon, ehemaliger Nationaltrainer Trampolin/J+S-Experte Kids und Trampolin.

#### Kontakt:

[barbara.bechter@baspo.admin.ch](mailto:barbara.bechter@baspo.admin.ch)  
[jm.bataillon@bluewin.ch](mailto:jm.bataillon@bluewin.ch)

# Vom Federn zum Kunstspringen

Die Sprünge Hocke, Grätsche und Bücke stellen eine hohe Anforderung an das Zusammenspiel von Armen, Beinen und Körper dar. Es sind Gestaltungsformen der koordinativen Grundfähigkeiten Gleichgewicht und Differenzierungsfähigkeit.



## Blickfang - Ball (Orientierung)

**Wie?** Grundstellung. Hände auf Hüfte gestützt. Grundsprünge an Ort. Lehrende steht bei der Stirnseite auf der Matte und wirft einen Ball zu. Wer schafft es, mit dem Lehrenden 3-/5-/7 Pässe zu wechseln, ohne das Mittelkreuz zu verlassen?

### Variationen (N 1–3):

- Auf jeder Stirnseite steht eine Person mit einem Ball. Der Springer führt nach jedem Rückpass  $\frac{1}{2}$  Standschraube aus und erhält den nächsten Ball von der andern Person.
- Der Turner springt in Seitstellung. D.h. er hat die Passeure zu seiner Rechten und Linken. Je nach dem woher der Ruf kommt, dreht der Springer um den Ball zu fangen und wieder zurückzupassen um anschliessend wieder in die Seitstellung zu springen.

## Kompass (Differenzierung-Orientierung)

**Wie?** Grundstellung auf einem in 15 cm Höhe quergespannten elastischen Seil. Strecksprünge mit Rotationen um die Längsachse und Landung wieder auf Seil.

Wer schafft es:

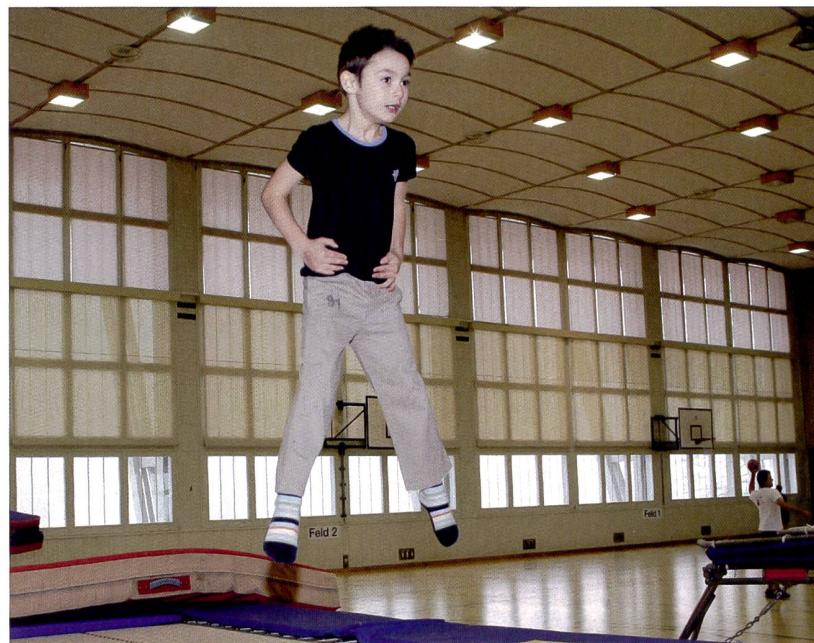
- $\frac{1}{2}$ -,  $\frac{1}{1}$ LAD rechtsherum gefolgt von  $\frac{1}{2}$ -,  $\frac{1}{1}$ LAD linksherum auszuführen, ohne vom Seil zu fallen?
- $\frac{1}{2}$ LAD hin,  $\frac{1}{1}$ LAD her gefolgt von  $\frac{1}{1}$ LAD hin,  $\frac{1}{1}$ LAD her auszuführen, ohne vom Seil zu fallen?

## Koordination statt Taktik

Jeder der Sprünge erfordert schnelle, dynamische und vollständig gespannte Aktionen vom Absprung bis zur Landung. Der Hinweis «Füsse strecken» provoziert eine Spannung des gesamten Beines.

Anfänglich alle Sprünge ohne Armschwung, sondern die Hände in die Hüfte gestützt! Koordination Beine-Oberkörper (N1)! Körperspannung aufrecht halten vom Absprung bis zur Landung! Ab N 2/3 sollen die Sprünge immer mit dem Arschwung ausgeführt werden.

Es ist der Armschwung, der jeden Sprung initiiert und steuert.



### Aufbauformen bis zum Hocksprung

**Wie?** Nach dem dritten Streckensprung Heben eines Kniees in die Horizontale. Beide Hände berühren schnell das Knie. Anschliessend aktives Ausstrecken des Kniees zur beidbeinigen Landung, resp. Absprung des Folgesprungs. Wer kann 3 Sprünge hintereinander dasselbe Bein hochziehen, anschliessend  $3 \times$  das andere? (N1 ohne Armschwung, N 2/3 mit Armschwung.)

#### Variationen:

- Abwechslungsweise rechtes und linkes Knie hochziehen und berühren.
- Sprung mit Heben beider Beine gleichzeitig und Berühren der Knie.
- 2 bis 3 Hocksprünge in Folge.

### Steigerungsformen zur Bücke

**Wie?** Im Prinzip ist es dasselbe Sprung wie die Grätsche, nur dass die Beine dabei geschlossen bleiben: Nach dem dritten Streckensprung Heben der geschlossenen gestreckten Beine in die Horizontale durch Einziehen des Bauches und Beugen des Oberkörpers gegen die Beine. Hände berühren die Knie. Wer schafft es, die Füsse auf Hüfthöhe zu heben?

#### Variationen:

- dito, Hände berühren die Schienbeine,
- dito, Hände berühren die Füsse,
- mit Armschwung.

### Steigerungsformen zum Grätschsprung

**Wie?** Nach dem dritten Streckensprung Heben der geätschten Beine in die Horizontale durch Einziehen des Bauches (Retroversion des Beckens) und leichtem vv Beugen des Oberkörpers. Schnelles Berühren der Knie mit den Händen und sofortiges wieder Aufrichten zur Landung im Stand. Wer schafft drei Sprünge in Folge?

#### Variationen:

- dito, jedoch etwas stärker gebückt, damit die Hände die Schienbeine berühren können,
- dito, Bewegungsumfang noch mehr steigern und mit den Händen die Füsse berühren,
- Mit Armschwung.

### Hocktanz

**Wie?** Beidbeinige Aufrechtsprünge in der Mitte des Trampolins. Immer mit Armschwung. Abwechslungsweise rechtes- und linkes Knie heben und berühren mit Händen. Wer schafft es  $4 \times$  (N 1),  $6 \times$  (N 2) oder  $8 \times$  (N 3), ohne das Mittelkreuz zu verlassen?

**Achtung:** Der Absprung erfolgt immer mit beiden Füßen!

#### Variationen:

- dito, jedoch unter dem hochgehobenen Knie in die Hände klatschen (4-/6-/8 Sprünge),
- dito, mit einem Tennisball in einer Hand. Unter dem hochgehobenen Knie Ball in die andere Hand wechseln (N 2/3),
- dito, Arme in Hüfte gestützt (N 2), in der Luft beide Knie zusammen hochziehen (anhocken),
- dito mit Ballwechsel von einer Hand in die andere unter beiden Knien (N 2),
- dito mit Klatschen unter beiden Knien (N 3).

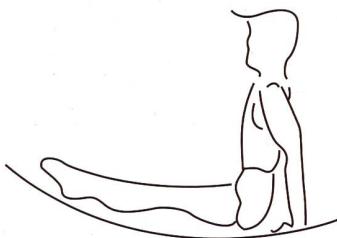


## Nervenkitzel pur

Mit geschlossenen Augen zu springen erfordert grosse Überwindung und eine Fokusierung auf die Innensicht der Bewegungen. Sich auf den Rücken oder auf den Bauch fallen zu lassen sind keine natürlichen Bewegungen. Dafür muss man erst alle instinktiven Schutzmechanismen überwinden.

### Sitzsprung

**Wie?** Langsitz in der Mitte des Trampolins. Hände neben dem Gesäß. Finger schauen gegen die Füsse. Oberkörper in leichter Rücklage. Wer schafft es, aus der ruhigen Sitzposition in Schwung zu kommen und in der Sitzposition zu wippen?



### Variationen:

- in der Luft den Körper strecken und wieder in Sitzposition landen, wobei das Becken nach hinten gekippt wird (Retroversion),
- aus Grundstellung und leichtem Wippen in Sitzposition springen, dabei werden die Füsse nach vorne geschoben,
- leichtes Wippen aus den Fussgelenken und mit Armschwung vorwärts-hoch und seitwärts tief zum Sitz: Aktionsmemo: «Arme – Becken – Füsse – Hände».
- Abw. Stand – Sitz – Stand – Sitz – Stand – Sitz – Stand.
- 1/2 LAD zum Sitz (LAD = Längsachsendrehung oder Schraube).
- Sitz – 1/2 LAD zum Stand.

### Blind springen

**Wie?** Wiederholen der Sprünge in Vorschrittstellung, der Grundstellung und mit Drehungen um die Längsachse **mit geschlossenen Augen**. Wer schafft es, blind sein Gleichgewicht zu bewahren?

Mitturner und Leiter sind mitverantwortlich, bei Abweichungen «Stop» zu rufen und damit den Turnenden zum Anhalten zu bewegen!

### Variationen:

- Wellensurfen 2: In Vorschrittstellung mit Händen in die Hüfte gestützt von Stirnseite aus 3 Sprünge rechtes Bein vorne, 3 Sprünge linkes Bein vorne vorwärts-, rückwärts- und seitwärts verschieben.
- Grundsprünge: In Grundstellung mit Händen in Hüfte gestützt von Stirnseite aus vorwärts-, rückwärts- und seitwärts verschieben.
- Uhrzeit: Grundstellung mit Händen in Hüfte gestützt nach Ansage des Turnenden 1/4-, 1/2-, oder 1/4 Drehungen um die Längsachse (Standschrauben) ausführen.

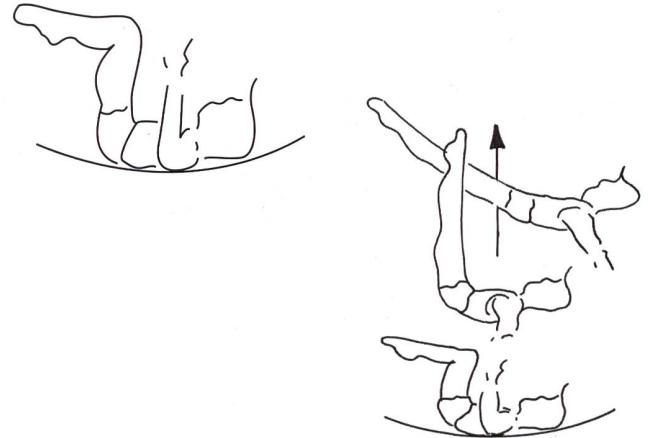
*Um Unfälle zu vermeiden, ist es unerlässlich, dass sich die Turnenden langsam und in zunehmendem Masse an die Höhe und die Beschleunigungen des Trampolins gewöhnen. Ihr Steuerungsapparat, also das Nervensystem, muss immer «Chef» bleiben. Deshalb beginnen alle Übungen auf dem ruhigen, unbewegten Trampolin. Jeder Schwung wird durch den Springer selbst erzeugt!*

### Rückensprung

**Wie?** Ruhige Rückenlage in der Mitte des Trampolins. Beine und Arme gegen die Decke gerichtet. Wer schafft es, aus dieser Position ins Wippen zu kommen (N 1–3)?

**Variationen:**

- Dito, Schwung steigern und Körper in der Luft ausstrecken. (N 2–3).
- Aus Vorschrittstellung mit verschränkten Armen, hinteres Bein vor-hochschwingen, Schultern zurück fallen lassen, zweites Beine folgt dem ersten Richtung Decke.
- Stand auf einem Bein, das andere Bein gestreckt in Vorhalte, Armen in Vorhalte, leichte Wippen aus Standbein, Brust heben, Standbein zu gehobenem Bein schwingen und auf Rücken fallen lassen.
- dito aus Grundstellung. Aktionsmemo: «Arme – Brust – Becken – Beine – Arme zurück».

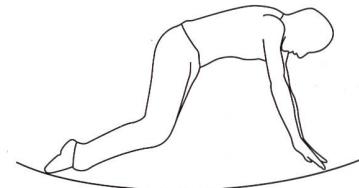


### Hund Pluto

**Wie?** 4-Füßlerstand in der Mitte des Trampolins. Der Bauchnabel bleibt dabei immer über dem Kreuz des Tuches. Wer schafft es, durch gleichmässigen Druck mit Händen und Knien ins Wippen zu kommen (N 1)?

**Variationen:**

- Pluto in Laufbewegungen an Ort: rechter Arm und linkes Bein verschieben sich nach vorne, während sich der linke Arm und das rechte Bein gleichzeitig nach hinten verschieben (N 1).
- Pluto im Passgang (N 2).
- Abw. Passgang und Laufbewegungen nach je 4 Sprüngen (N 2).
- Pluto dreht sich um seine Tiefenachse, je nach Fähigkeiten  $1/2$ - bis  $1/4$  Drehung (N 3).

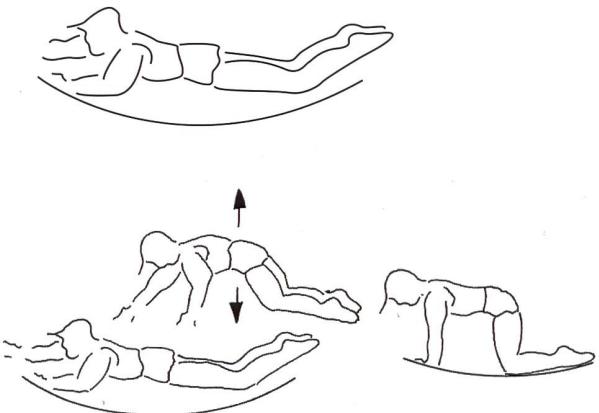


### Bauchsprung

**Wie?** Bauchlage auf ruhigem Trampolin. Arme liegen angewinkelt auf dem Trampolin und Hände sind vor dem leicht angehobenen Kopf. Unterschenkel angehoben, Füsse gegen die Decke. Wer schafft es, Schwung zu erzeugen und ins Wippen zu kommen?

**Variationen:**

- Aus leichtem Wippen in Bänklistellung ausstrecken und auf Bauch fallen lassen, zurück in Bänklistellung.
- Stand auf einem Bein, Standwaage mit Armen in Vor-Hochhalte, leicht anwippen und Standbein hinten hoch in Waagrechte schwingen, in korrekte Bauchstellung fallen lassen.
- Aus Stand leicht anwippen, Gleichzeitiges Arme auf Schulterhöhe anheben und Gesäß heben, in Bänklistellung fallen lassen, ausstrecken zur Bauchstellung, zurück zu Bänkli.
- Aus Stand leicht anwippen, Armschwung, Gesäß und Fersen leicht anheben, in Bauchposition fallen lassen. Aktionsmemo: «Arme – Po/Füsse».



# Space Shuttle

Wie ein Astronaut im All, muss man seine Bewegungen auf dem Trampolin in jeder Raumlage unter Kontrolle haben. Die Körperspannung muss aufrecht erhalten bleiben, ob man sich kopfüber, in Rücken- oder in Bauchlage befindet. Normalerweise entspannt man sich in Rücken- oder Bauchlage. Nicht so auf dem Trampolin. Es sind völlig neue Steuerungsmuster gefordert, die den Herausforderungen der Bewegungen im All entsprechen. Diese Tatsache nutzt auch die NASA und lässt die Astronauten auf dem Trampolin um all ihre Drehachsen rotieren.

## Annäherung an den Salto vorwärts

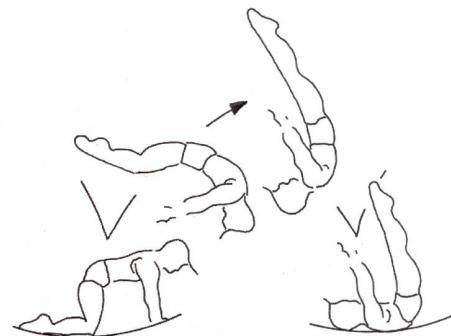
### Bänkli - Rücken vorwärts

**Wie?** Aus Bänklistellung, machmal auch Vierfüssler genannt, zweimal anwippen. Nach dem dritten Absprung, in der Steigphase, Hochschwingen des Gesäßes durch Bauch einziehen, gleichzeitig Kinn auf die Brust und Rundrücken machen (Katzenbuckel). Wer schafft es, so 180° um seine Schulterachse zu drehen und auf dem Rücken oder dem Gesäß zu landen?

#### Achtung:

- Spannung muss während der ganzen Drehung beibehalten werden
- Der eingezogene und gespannte Bauch hält den Körper zusammen lässt ihn schnell rotieren.
- Das Einrollen des Rückens garantiert eine Rotation um die Schulterachse, also in die Höhe.
- N1: Gleiche Bewegungsabfolge, jedoch mit Hilfe des Leiters. Drehhilfe durch Drehgriff, indem eine Hand auf dem Bauch-, die andere auf dem Rücken liegt.

**Steigerungsform:** Rotation exakt dosieren und auf dem Rücken landen, von dort zum Stand 3x.



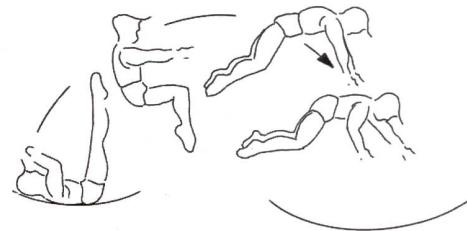
### Rücken - Bänkli vorwärts

**Wie?** In Rückenlage zweimal wippen, beim dritten Absprung Schultern wie eine Kaputze über die Ohren ziehen (Rundrücken-Katzenbuckel), was automatisch den Bauch einziehen lässt, Kinn gegen die Brust drücken, Fersen zum Gesäß – 180° vw rotieren um in Bänklistellung zu landen. Wer schafft es auf Anhieb?

**Achtung:** Der Körper dreht dabei um die Schulterachse

#### Steigerungsform:

Wer schafft es 3 x nacheinander ohne Fußsprung dazwischen (Rücken – Bänkli, Rücken – Bänkli, Rücken – Bänkli)?

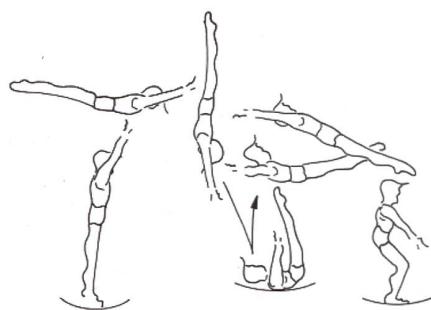


### 3/4 Salto vorwärts

**Wie?** Grundstellung Stand mit gebeugten Beinen, rundem Rücken und Armen in Seithalte. Gleichzeitig mit kräftigem Abstoss der Beine Arme nach innen rotieren (Pronation) und dabei Schultern wie eine Kaputze über die Ohren ziehen (Katzenbuckel), Bauch einziehen, Blick zum Bauchnabel. Gebückte Position beibehalten bis zur Rückenlandung! Wer schafft es, vom Rücken auch wieder zum Stand?

#### Achtung:

- N1: Leiter gibt Drehgriff (antizipierte Rotation), eine Hand auf Bauch und eine auf Rücken.
- Blockierter Bein-Hüftwinkel bei der Rückenlandung verhindert, dass die Beine auf die Nase fallen.



## Annäherung an den Salto rückwärts

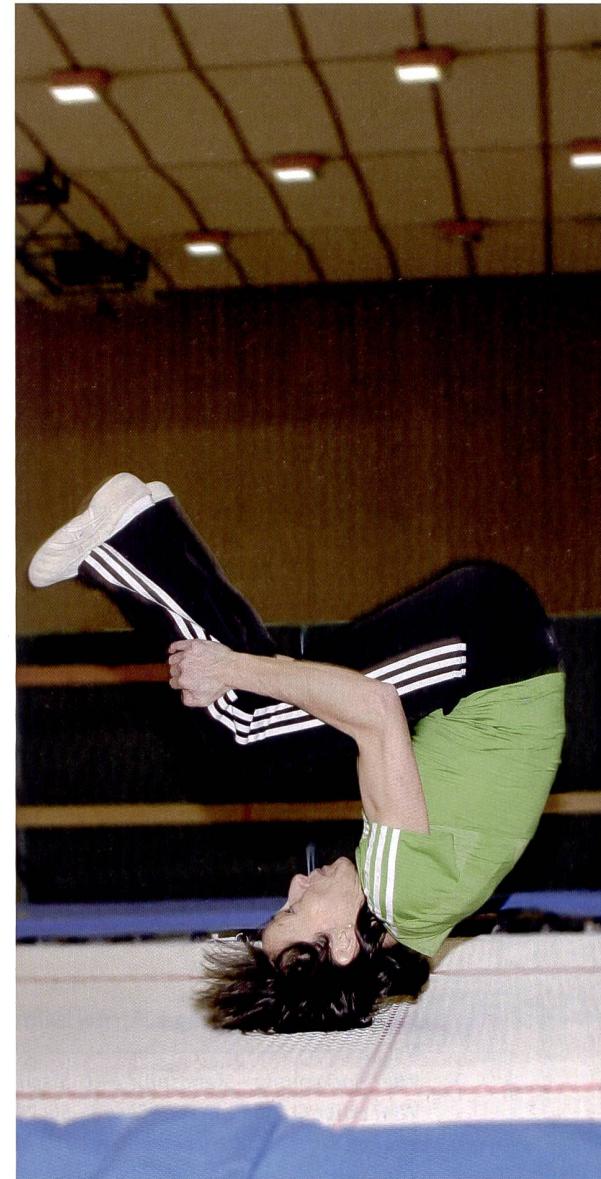
### «Schuss» nach hinten

**Wie?** N 1: Hockstellung (Abfahrtsstellung: Kinn auf Brust, Arme auf Brust verschränkt, Beine gebeugt), dynamischer Abstoss der Beine und 1/4 BAD rw in Hockstellung zur Landung auf einer Matte auf dem gespannten Rücken und mit kontrollierter Kopfhaltung.

#### Variationen:

- N 2/3: Hockstand auf dem Rand der Matte des Trampolintisches mit Rücken zum Trampolin, rw auf das Gesäß fallen lassen, dabei mit den Händen die Knie fassen und das Kinn auf der Brust lassen. In dieser «Ei-Stellung» volle Spannung beibehalten und sich vom Rückstoss des Tisches drehen lassen bis zum Stand auf den Füßen.
- N 1-3: dito, Ausgangsstellung mit gestreckten Beinen! Kann an Fuss Drehhilfe geben.

**Achtung:** diese Übungen erfordern den Mut, sich vertrauensvoll rückwärts fallen zu lassen, ohne sehen zu wollen, wohin es geht. Kinn bleibt auf Brust!



### Bömbeli

**Wie?** N 2-3. Aus Querstand rl an der Stirnseite des Trampolins: Federn, anhocken mit Fassen der Knie zu Sitzsprung gehockt, Salto rw zur Landung auf Füßen hinter der Absprungstelle.

Wer schafft es auf Anhieb?

#### Achtung:

- Kinn immer auf Brust lassen damit Rücken rund bleibt.
- Knie nach Abstoss vom Gesäß leicht nach hinten oben ziehen.

### Hüpfball

**Wie?** N 2-3. Aus Stand rücklings auf Sicherheitsmatte. Sich auf den Rücken fallen lassen, den Rückstoss nutzen um eine ganze BAD rw anzuhängen und wieder auf dem zu Rücken landen. Der Körper bleibt während der ganzen Rotation in kompakter Hockstellung. Die Hände halten immer die Knie.

#### Variation:

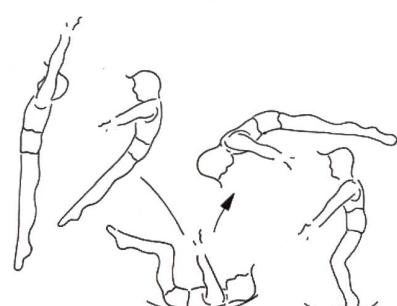
- Dito aus Wippen in Grundstellung.
- Wer schafft es dreimal hintereinander (Rücken – rw Rot – Rücken – rw Rot – Rücken – rw Rot – Rücken – rw Rot – Rücken)?

### Pull - over

**Wie?** N 2/3. Vom Rücken 3/4 Salto rw zum Stand. Aus leichtem Wippen beim dritten Rebound Armschwung zum Rückensprung. Mit dem Rebound vom Rücken Beine hinter die imaginäre Senkrechte ziehen, Füsse ziehen den Körper in C+ Pose rw hoch und mit 3/4 BAD zum Stand?

#### Achtung:

- Bei Rückenlandung sind die Beine noch vor der Senkrechten und gehen mit dem Rebound hinter die Senkrechte.
- Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.



# Kleine Sprungkombinationen

Das kontrollierte Aneinanderreihen mehrerer verschiedener Sprünge ist die nächste Herausforderung auf dem Trampolin. Sprungkombinationen fordern die Koordination der Körpersegmente und fördern dadurch die Körperbeherrschung bei unentwegter Gleichgewichtsanpassung.

**B**ei den folgenden Kombinationen handelt es sich um Standsprünge, welche mit Aufbausprüngen kombiniert werden. Sie sind in progressiver Reihenfolge.

Bei den Standschrauben darauf achten, dass jede Person eine bevorzugte Rotationsseite hat. Zur Ergänzung des Bewegungsrepertoires empfiehlt es sich, auf beide Seiten zu drehen.

Die Kombinationen sind eine Herausforderung an die Kinästhetik, also an seine eigene Schwungregulierung und Bewegungswahrnehmung.

## Achtung:

*Es empfiehlt sich für alle Niveaus, mit den Baby-Känguru-Sprüngen zu beginnen. Erst wenn eine Sprungkombination beherrscht wird, soll beim nächsten Durchgang die nächste Übung angegangen werden.*

## Baby - Känguru-Sprünge

### N 1

**Wie?** Hocksprung – Standsprung – Grätsch – Standsprung – Stopp.

**Wie?** Halbe Standschraube – Stand – Bücke – Stand – Stopp.

**Wie?** Sitz zum Stand – 1/2 Standschraube – Stand – Stopp.

**Wie?** Sitz – 1/2 Dr. zum Stand – Standsprung – Grätsche – 1/2 Standschraube – Stopp.



## Teeny-Känguru-Sprünge

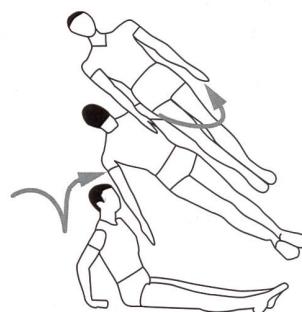
### N 2

**Wie?** Sitz – 1/2 LAD (Längsachsenrehnung) – Bänkli zum Stand – Hocke – Stopp.

**Wie?** Sitz – 1/2 LAD (Längsachsenrehnung) – Bank – 1/2 LAD Sitz – Stand – Stopp.

**Wie?** Sitz – 1/2 LAD (Längsachsenrehnung) – Sitz – Stand – Hocke – Stopp.

**Wie?** Bänkli – 1/2 LAD – Rücken – 1/2 LAD zurück zum Bänkli – Stand – Stopp Dito gegengleich.



## Meister- Känguru-Sprünge

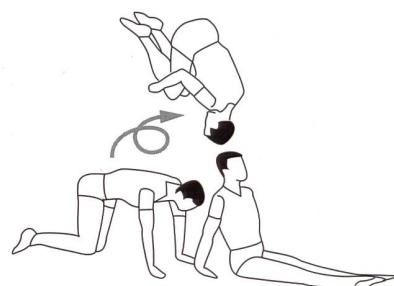
### N 3

**Wie?** Rücken – Sitz – Bauch – Stand – Stopp. (Vom Sitz zum Bauch gebrätscht, gehockt, gebückt möglich).

**Wie?** Bank – 1/2 Rot vw zum Rücken – 1/2 BAD vw zum Bank – 1/2 Salto vw zum Rücken – 1/2 Dr. LAD zum Stand – Stopp.

**Wie?** Stand – Rücken – Pull-over (3/4 Salto rw) – Stand – 1/2 Standschraube – 1/2 Standschraube – Stopp.

**Wie?** Stand – 3/4 vw zum Rücken – 1/2 LAD zum Stand – Rücken – Pull over – Stand – Stopp.



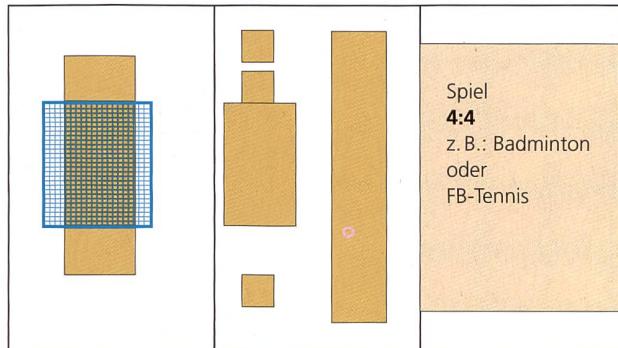
# Herausforderung Lektionsgestaltung

24 Schüler, 90' Lektionszeit! Einlaufen und Aufstellen des Materials 30', verbleiben 60' Arbeitszeit durch 24 Schüler: das ergibt knappe 2,5 Minuten Sprungzeit pro Schüler.

**E**in Durchgang sollte nicht länger als maximal 30 Sekunden lang sein. In einer Doppellection mit einer durchschnittlich grossen Klasse kommt es also auf vier Durchgänge pro Schüler. Die Wechselzeiten fressen den mathematisch fünften Durchgang. Was machen die anderen in der Zwischenzeit? Unsere Vorschläge:



## Hallenorganisation mit einem Trampolin



Halle in drei Teile unterteilt, je 8 Schüler/Feld

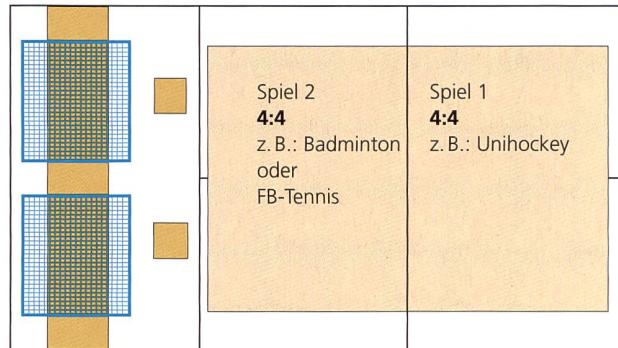
Teil 1: Trampolin

Teil 2: Bodenbahn für ergänzende Kräftigungsübungen, 1 MT flach gestellt, 2 MT flach hintereinander für Doppelsprünge

Teil 3: Spielfeld

Nach je 2 Sprungdurchgängen/8 Schüler auf dem Trampolin folgt eine Feldrotation

## Hallenorganisation mit zwei Trampolinen



Halle in drei Teile unterteilt, je 8 Schüler/Feld

Teil 1: 2 Trampoline hintereinander, 2 MT flach für Spannungsübungen

Teil 2: Spielfeld. Unbedingt Spiel wählen, wo keine Bälle die Trampolinspringer stören könnten.

Teil 3: Spielfeld

Nach je 4 Sprungdurchgängen/8 Schüler auf dem Trampolin folgt eine Feldrotation

## Literatur

- Meyer, M.; Christlieb, D.; Keuning, N.: **Trampolin, Schwere-losigkeit leicht gemacht**. Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2005; ISBN 3-89899-067-2
- Stäbler, M.: **Bewegung, Spass und Spiel auf dem Trampolin**. Hofmann-Verlag, Schorndorf, 2006; ISBN 3-7780-7873-9
- Soulard, Ch.; Cham briard, P.: **ABC Trampoline, Apprendre en Trampolin – «Part-Method»**, France Promo Gym, Aix-les-Bains, 2000; ISBN 2-906411-28-0
- Bechter, B.; Gautschi, R.: **Praxisbeilage «Minitrampolin» in «mobile» 4/04**
- Bechter, B.: **DVD zur Praxisbeilage 4/04**

# Sport,

# Spiele

# und

# Spaß



**[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)**

Alder+Eisenhut AG  
9642 Ebnat-Kappel  
Telefon 071 992 66 66  
Fax 071 992 66 44



**alder + eisenhut**  
turngeräte      sportsgear      service